



U10 VOM „AUSDAUERND-LAUFEN“ ZUM DAUERLAUFEN

BIATHLON-STAFFEL (600 – 800 m)

**WETTKAMPFIDEE**

- ▲ Die Kinder sollen als Staffelteam eine 600- bis 800-Meter-Strecke mit integrierter Zielwurfstation absolvieren.
- ▲ Dabei sollen sie als Paar den Parcours jeweils zweimal laufen.
- ▲ Welche Staffel absolviert den Ausdauerparcours am schnellsten?



**ABLAUF UND ORGANISATION**

- ▲ Je 6 – 9 Kinder bilden ein Staffelteam.
- ▲ Eine 600 bis 800 Meter lange Laufstrecke für jedes Team eine Wurfstation mit jeweils 3 gleichen Zielen aufbauen und 2 bis 4 Meter davor 6 gleiche Wurfgeräte bereitlegen, zusätzlich eine Strafrunde (ca. 30 bis 40 m) markieren.
- ▲ Jeweils 2 – 3 Kinder laufen gleichzeitig und bilden eine Laufgruppe; die ersten Laufgruppen starten auf ein zweiteiliges Startkommando („Auf die Plätze!“, Startsignal).
- ▲ An der Wurfstation versucht jeder, mit insgesamt höchstens 3 Würfen möglichst viele Ziele zu treffen. Dabei darf erst geworfen werden, wenn alle Kinder einer Laufgruppe an der

Wurfstation angekommen sind. Für jedes Ziel, das stehenbleibt, muss die Laufgruppe gemeinsam eine Strafrunde absolvieren.

- ▲ Nachdem die Laufgruppe den Parcours zweimal durchlaufen hat – die Wurfstation kann ein- oder zweimal eingebaut werden –, schickt sie die nächste Laufgruppe auf die Strecke.
- ▲ Die Länge der Lauf- und Strafrunde, Art der Ziele und Wurfgeräte kann der Ausrichter den jeweiligen örtlichen Gegebenheiten anpassen. Diese werden mit der Ausschreibung bekannt gegeben!

**LEISTUNGSERMITTLUNG**

- ▲ Die Laufzeiten werden (auf Zehntel aufgerundet) ermittelt und notiert.
- ▲ Die Zeit wird per Stoppuhr gestoppt,

sobald der letzte Läufer des dritten Tandems die Ziellinie überquert.

- ▲ Als Fehlstart gilt, wenn die Startläufer in der „Auf-die-Plätze“-Position bereits vor dem Startsignal „zucken“ oder mit einem Fuß den Bodenkontakt verlieren.

**TIPPS AUS DER PRAXIS**

- ▲ Am Übergang von der Wurfstation zur Strafrunde sollte die Zahl der zu absolvierenden Strafrunden deutlich angesagt/angezeigt werden.
- ▲ Nach Möglichkeit für jedes Staffelteam eine eigene Wurfstation aufbauen. Dies spart Zeit und erhöht den Spannungscharakter.
- ▲ Die Teilnehmer jedes Staffelteams sollten farblich markiert werden – wenn möglich auch die Wurfstation.

▲ Je größer die Wurfgeräte und -ziele, desto größer der Wurfabstand.

- ▲ Demonstrieren Sie bei einer Probe-runde den Ablauf, v. a. den Einstieg (und Laufrichtung) in die Strafrunde.

**TRAINERWISSEN**

- ▲ Die Kinder sollen auf einer längeren Strecke weitere Ausdauererfahrungen sammeln.
- ▲ Die Läufer eines Teams müssen zeitgleich mit den Zielwürfen beginnen, gemeinsam ggf. die Strafrunde laufen und als Team das Ziel erreichen bzw. die nächsten Läufer auf die Strecke schicken.
- ▲ Eine besondere Spannung bei dieser Teamaufgabe entsteht durch das (Nicht-)Treffer der Ziele und damit einhergehende Positionswechsel.

**BENÖTIGTE MATERIALIEN**

- ▲ Markierungen wie Hütchen, Hürden
- ▲ Wurfstationen (z. B. Festzeltgarnituren), 6 Ziele (Hütchen o. Ä.), 12 Wurfgeräte (z. B. Tennis-, Gymnastikbälle)
- ▲ 2 Stoppuhren (o. elektr. Zeitmessung)
- ▲ 1 Startpistole/-klappe oder 1 Pfeife
- ▲ Je 6 – 9 Leibchen/Markierungsbänder

**WERTUNG**

- ▲ Welches Staffelteam bzw. welche Laufgruppe ist am schnellsten?
- ▲ Die Staffelzeiten werden in eine Rangfolge gebracht.

**WETTKAMPFHelfER**

- ▲ 1 Helfer: Ordner und Startsignal
- ▲ 2 Helfer: Zeitnahme, Kontrolle der Wechsel und Zählen der Runden
- ▲ 4 Helfer: Wurfstationen
- ▲ 2 Helfer: Einweiser Strafrunde

**WEITERE HINWEISE**



leichtathletik.de/jugend/kinderleichtathletik/disziplin-uebersicht/bereich-lauf/u10-biathlon-staffel-600-800-m